附件：

阳光健康企业案例报送参考模板

（评选完成后供媒体宣传推广）

一、企业介绍（100字）

xx公司

位于xx，办公卡位较宽敞，卡位附近空旷区域可容纳xx人进行活动。在该办公楼内约有xx名员工，男女比例接近1:1。员工的主要工作性质为脑力劳动，执行9:00~18:00的8小时工作制。

二、运动情况（300字，附照片1张）

如，鼓励员工利用自身工作间隙每日开展不少于2次，每次不低于10分钟的工间锻炼。每次完成锻炼，员工自行打卡记录运动情况。主要健身项目介绍：

（一）爬楼梯：台阶测试不合格者不得乘坐电梯，必须爬楼梯上下楼。

（二）工间操：聘请专业的健身指导老师培训工间操，包括XX个动作，多为低强度可操作性强的全身动作，包含热身、抗阻训练及拉伸多个元素可提高肌肉耐力、柔韧性及手脚协调性。

（三）平板撑：在下午工作一段时长之后，在不打断工作的前提下，部门的人一起进行平板撑比赛，员工以平板撑姿势坚持尽可能长的时间，按照自身的能力在无法坚持时即可结束，重返工作卡位。

三、器材情况（200字，附照片1张）

在 区域设置了XX器材。

如，在楼梯拐角和其它空闲区域，放置了瑜伽垫、跳绳、毽子、杠铃片、哑铃、扁带、波速球等。

四、其他运动方式（100字，附照片1张）

聘请专业的健身教练进行授课，包括：搏击操、踏板操、CrossFit、瑜伽、尊巴等课程。

组织员工进行户外徒步、登山活动等。组织运动会。

为给员工健康提供建议和参考，开展员工体质测评工作。